

# 最新公司野外拓展训练心得体会(优质5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 公司野外拓展训练心得体会篇一

星期六是个快乐的日子，这一天，是公司组织同事们赶赴xxx共度了一段难忘之旅。我们都早早的到了集合点，踏上大巴车，等待出发的那一刻！经过一个多小时的路程，我们就来到了笑翻天拓展基地。碧绿的山山水水，盛开的荷花，沁人心脾的甜丝丝的空气，身心顿时感到很轻松。

随着教练的哨声响起，各队高举队旗，展示队列。依次介绍队长、队花，大家最感兴趣的队花真是环肥燕瘦，各有千秋啊。“英雄”队的美女容，“老虎”队的美女海燕，“雷霆杀手”队的美女安，还有美的令人震惊的“猛牛”队的男版队花坤把团队展示推向了最高潮！虽然比赛才刚刚开始，队与队之间王者之争的“火药味”就已经很浓了。

正式的项目开始了，小小的“七巧板”透出了好多做人做事的大道理，蓄含了丰富的管理学知识。我们一共分为七个小组，每组3名队员，只有第七组2名队员，第七小组是我们的领队。可惜由于他们没有积极主动地承担起领导的角色，没能召集大家按时完成规定的任务，使得大家没能进入准确的状态。只有一个小组完成了自己的任务，很多小组都没有完成任务。而七巧板恰好模拟了整个餐厅的运营情况，要完成一项任务，一个强有力的领导核心是不可缺少的，还要有沟通和交流，要有为集体利益不怕个人牺牲的奉献精神。只有这样，才能把一项任务保质保量地成功完成。

“毕业墙”就是对我们每个队员特别是女队员的一种战胜心理恐惧的挑战。每个人都要翻越一堵大约4米且垂直的围墙，这又是一个必须依靠集体的力量才能完成的项目。刚开始，大家都认为这是很难完成而且比较危险的任务，估计需要半个小时，甚至一个小时才能全部通过。通过集思广益，我们拟定了计划，采用“叠人墙”的方法，让身强力壮的男同事作为底座，先由女同事踩在他们的肩膀，大家奋力将她们先托上高墙，然后她们在上面接应，其他同伴踩着底座同伴的肩膀，一个一个成功地翻越了高墙。

活动结束后，所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼。那一刻的场面激动人心。拓展训练就像一杯茶，轻轻地品上一口，不仅仅是那沁人心脾的茶香，更是一份浓浓的情谊。

## 公司野外拓展训练心得体会篇二

我有幸参加了公司组织的国寿101野外拓展训练，感想颇多。这次培训不但是对思想觉悟的一次拓展，更是对我潜能的一种激发，同时我也为我们参加拓展培训的所有101的精英在训练中所表现出的团队协作精神而感动。我更加坚信经过此次培训，在以后的工作和生活中，将会更有自信，更有激情。虽然只有短短的两天，拓展训练所给予我们的启发和经验却是一笔永久的精神财富。无论我们身处何种岗位，只要用心体会，就能得到十分有益的人的感悟。

在跳海环节中大部分伙伴都不会游泳，每个人都产生了或多或少的恐惧感，这是一次极大的心里挑战。当跳进冰冷的海水中连呛几口海水后，我以为自己会葬身大海，几秒后当我浮出水面后就急声大呼：“快来救我，我快被淹死了。”只听到教练在船头喊：“自己往前划”。求生的欲望使我两臂两腿不停的拨动，好像瞬间学会了游泳。惊魂未定的我上岸后发现所有队友也都一一上岸。

看起来很难很恐惧的事，其实并没有想象中那么可怕。在工作、生活中，遇到困难并不可怕，怕的是失去解决困难的勇气和信心！心理的障碍是最难逾越的，我们如果要成为强者，首先就必须挑战自己的恐惧感，当我们豁出去一搏，勇敢地去面对，也许就能抓住属于自己的机会，实现人生一大步的跨越。

看似简单的动作谁都会做，坚持几分钟也没问题，如果坚持半个小时呢？蹲马步5分钟后就有人开始大口喘气，双腿不停的颤抖，腰酸背疼，好像顶着千斤石，此时黑暗中能感受到左右的伙伴通过手传寄给自己的力量，当一次次累的.想趴下时，一次次被伙伴的手拉起来，不能放弃，一旦放弃就会连累伙伴。只能慢慢的站好，深深的呼吸，不断的鼓励自己，相信自己一定能行。最后全体伙伴坚持到底，没有一个中途放弃或倒下。此刻是多么的开心和轻松以及由衷的自豪。

静夜思空，黑暗中队员们说出自己真实的感受，而其他人则静静的聆听，这种语言顾忌的突破，加深团队队员间相互的信任和情谊。所以在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的公司集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜能。

每个游戏都会遇到很多困难，面对“不可能”完成的任务，我们都没有选择放弃和退缩，因为每个队员都相信，只要依靠团队的力量，就一定能战胜困难。坚持精神，尝试精神、团队精神在这一刻显得如此光芒四射、熠熠生辉。这不正是现实工作中需要去体验和运用的吗。

在两棵树之间挂着一张绳子做的长方形，要求每个人逐一从长方形格子过去，身体的任何部分（包括头发、衣襟）都不能碰到网，否则“触电”。整个过程不许有任何声音，这是一项非常严厉而艰难的游戏，也是我认为最有教育意义的项目。

训练完成时间确定下来开始行动后，团队连连被惩罚做俯卧撑，一次比一次多，就是因为队伍中有人讲话，几次教训后终于不再有人讲话。再次开始后，伙伴们一个个被送过电网，就在大家期待着胜利时，教练吹响口哨——时间到了，还有几个伙伴没有通过，此次挑战宣告失败。此刻选择放弃：大家带着遗憾离开，如果还想再次挑战就罚队长做80个俯卧撑，全队要求再次挑战。当队长在全体伙伴面前做到40多个时，体力已经透支汗水湿透衣背，每一都是那么的艰难，每一次动作都那么揪心、牵动大家的心，队长撑起时用尽全力，放下时脸摔到沙土上，脸上沾满汗水和沙子，此时此刻很多人流泪了。如果刚才我们努力、全力以赴。

再次开始时大家配合默契，每个人都全力以赴，每个动作认真，细心。虽然通过的过程很艰难，但是进行了严密的分工，有人指挥，有人帮助、有人监护，“抱、抬、托、举”，各种手段都用上了，仅用12多分钟我们顺利完成了任务。所有队员都为自己和团队的精彩表现鼓掌、欢呼、有的更是泪流满面，那一刻的场面激动人心，振奋人心。

首先感谢站在网线前面托送和弯着腰顶着伙伴们身体的十几个同伴，汗水、沙土粘满了衣服，他们没有停止，正是他们的奉献和付出，换来了团队的成功。

团队，不是群体，一个优秀的团队必须具备团结、信任与协作。每一次齐心协力的团结合作，每一次成功之后的热情相拥，每一次完成项目的坦诚分享，都会让彼此之间多一份了解，多一份亲切，多一份友情。“我为人人，人人为我”，对待帮助自己的人，要有感恩的心，学会帮助别人，才会被别人帮助。

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。有一位企业家说过：不要以为你什么都行，离开了团队，你可能一事无成；也不要以为你势单力孤，有了团队，你也许什么都行！

## 公司野外拓展训练心得体会篇三

公司的野外拓展训练的作用在于“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”，下文是参加公司野外拓展训练心得体会，希望对大家有帮助。

20xx年11月8、9日我们进行了一次野外拓展，这次拓展让我们很期待，也很兴奋，因为它是在野外进行的，而且还在山清水秀的林州，不仅品尝了美味的农家饭菜，也感受了山村里的淳朴气息。

这次户外拓展训练，给我感触颇深，使我受益匪浅。虽然只有短短的两天时间，却使我懂得了团队的真正含义，懂得了什么是团队，什么是沟通，什么是协作，懂得了怎么团结协作、互相激励。

拓展训练是一段震撼心灵的历程，是对大家心灵的磨练，使我们的的心灵得到了升华，使我们重新认识和体验了团队精神的力量，也激发了我们个人的潜能，使它得到了充分的释放，增强了挑战自我的勇气和信心。它告诉我们要打破传统的思想定式，开拓思路，在工作中总结失败的教训及成功的经验，建立一种新的工作模式。同时让我们学会了相互沟通，学会了换位思考，使大家尝试一种全新的生活，同时教导我们每个人要学会感激，学会宽容，学会回报，整个团队才会是最团结奋进的、最优秀的团队。

11月8日是拓展的第一天，这次野外拓展，怀着担心、期待的心情我们到了目的地，也开始了我们为期两天的野外拓展活动。在教练的策划带领下，我们参与体验了许多的活动，也收获良多。

第一天进行了扫雷在这个活动中让自己清楚的理解到，在一个团队里要去完成一个目标没有领头羊，就像一架失去机头

的飞机，就算团队里的个别人有多精英、有多天才，也只是八两难以博千斤，所以在一个团队里领导的角色是不可缺少的。第二项九米高空跳跃让我清楚感受到实际参与和观看是不一样的，当我站在九米高段桥上的那一刻，我才感到害怕和恐惧，但是我在心里告诉自己要战胜自己，勇往直前不要后退我是最棒的，跳跃成功的那一秒我的心都在欢呼，这个游戏告诉我们不管在工作中还是生活中遇到困难不要退缩，要勇敢的去面对它，困难就会向我们低头。

第二天进行的拼图活动，活动有十项当我们完成第四项的时候活动结束了，让我们的小分队感觉很失败大伙都有些失落，但是同时也反映出我们都是很有团队荣誉感的人，所以造就了我们的失落感，这个游戏让我感悟到领导力的重要性，作为一名内勤，在以后的工作中我应该更好的完成自己的本职工作，另外完成上级领导给予的工作任务，在领导的带领下朝着我们共同的目标发展。

拓展训练的每一个项目都让我们受益匪浅，更多的是通过这次拓展，让我们体验了在平常工作当中的这些道理，比如说团队合作、双赢思想、信任共进等，对我们的工作和生活都有莫大的启示。

20xx年8月7日，我们公司全体员工参加了明阳天下拓展公司的野外拓展训练，在这一整天的训练中，我受益颇丰，学到了很多平时在书本上学不到的东西，也真正体会到了什么是团队精神。可以用四个词来概括我对这次拓展训练的感受，就是“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”。

拓展训练从分组开始，我认为这是最重要的一个环节。由于我们人数众多，故分成了六个小队，每个小队设队长1名，副队长1名，拉拉队长1名，后勤部长1名。而其最为精彩之处在于所有队员一起设计小队文化，即队名、口号、队歌。这是队员们自我认同的关键步骤，它使每个队员都顿时感到自己是真正的参与者，感觉自己责任在身，有一种我是小队一员

的归属感、荣誉感和责任感。这让我想到了在企业中建设团队，最重要的是让每一个人融入团队，获得集体认同感。而要获得对企业的认同，首先是要认同企业的文化。

在活动中，大家纷纷提出了各种创意，充分体现了强烈的责任心和团结一致求取胜利的意识，这也是大家群策群力的表现。当然，工作中，跟我们的木筏一样，会不可避免的出现一些难题，这次我们的木筏其中有一个桶是个破桶，在我们全体人员拿到旗帜回程时，破桶开始漏水，木筏在慢慢往下沉，但是此时此刻，大家表现出来的是更大的干劲，更强的意志力，更集中的团队意识，不畏困难，一致向前，不曾害怕！如果这种精神拿到我们的工作中来，对待问题不退缩，而是以积极的心态去面对，去解决，相信明阳天下这个大家庭，一定会兴旺强大，也必然会兴旺强大！因为我的队员告诉我，大家都是好样的！下面的队友更是好样的，团队意识以及互帮互助的意识在这一刻完美的爆发出来，我现在回想起来的，是当那名队员成功降落后全队人高兴地鼓掌声与呐喊声。

短短两天的野外拓展训练已经结束，而内心依然为之澎湃，激情依然因其延续。训练场上“飞鹰队”和“狼队”的角逐、组内的竞争与合作、全体参训队员的通力合作、个人的自我挑战等等，都上演了“成功”与“失败”；吴教练、教练和教练在协助我们每个队员完成集训任务的同时又交给我们思考和行动的方向。“项目已经结束、思考永不停步”，训练的完结，不是思考的停滞，将是思考的延续。

20xx年4月5日，一舟安防线缆分公司员工在溪口商量岗拓展训练基地进行拓展训练。天公不作美，全天下着雨，整个商量岗笼罩在蒙蒙细雨之中，可这丝毫不影响队员们的激情。教练一声令下，在队伍中立刻分为两组，两个小组各选出一位队长带领本小组。

第一个训练科目是信任背摔

就会猜疑、无法真诚相对，然后动作就会变形、行动容易出轨，我们的所作所为不仅得不到支持，还有可能损害到团队的利益，而且最终让自己受到损害。

第二个训练科目是高空独木桥

第三个训练科目是七巧板

“七巧板拼图。我们被分成七个小组去完成拼图任务。说实话?这个游戏充分暴露了我们在实际工作中存在的问题。因为游戏从开始我们就按照既定的思维方式去做?领导小组没有能够充分发挥自己的领导作用?其他六个小组以自己的小团队为单位?各自为政。就在我们小组紧张的完成任务的刹那?我们才意识到?仅仅是我们小组完成任务对整个团队任务的完成根本起不到什么作用。而回过头来想一下?在这个过程中?我们忽略了太多的因素。明确的目标?充分的沟通交流?执行力。一开始就各自闷头做事?不知道整个团队的目标?更没有做到充分的沟通交流?即使在游戏进行一半的时候才知道团队的目标?而这个目标却没有得到彻底的执行。各个小组之间没有充分的交流?导致各忙各的?有的甚至连七巧板片片都得到不到?白白耽误时间。这一点在实际的工作中?又何尝不是呢。公司就是一个大团队?全体员工都要明确我们共同的目标?然后各个部门围绕着这个目标?去调动本部门的资源?分工协调?有效沟通?并以完美的执行力最终完成公司的目标。

第四个训练科目是空中天梯

这个项目名称是——空中天梯，我们团队的任务是：在规定的时间内，以两名队员为单位相互协作共同攀上梯子顶部。

体会心得：一个团队是如何上下齐心，共同完成任务的?团队的关系就如同一个传动机器上的众多齿轮，是互相影响的，即使相距最远的两个部门或个人也会互相影响，所以应该学会通力协作，共同配合;在团队中任何个人的成功都离不开团



队其他成员的配合、协助甚至鼓励与支持;当个人得到团队中其他人员的鼓励、协助时,你的心态怎样?有没有感恩的心态去对待自己的伙伴,有没有在接受他人给予的同时自己努力的回馈与付出。我们追求的是一种共赢的结果和状态,如何达到我们要的共赢?我们需要良好的协作才能作到共赢。

任务要很好的完成最关键的因素在哪里?最关键点是彼此的配合,分享和借鉴团队的成功经验从而对自己的动作进行改正。不知道大家有没有发现当每次成功攀上一个梯时,我们不仅增加了成功的经验、和能力,更重要的是提高了自信、锻炼了意志力;同时,离我们的目标和成功就又进了一步,因此及时的行动是战胜畏惧的良好方法。你的每次成功都是踩着同伴的身体达成的;自己取得了成功切记要拉你的同伴一把,让他也体会、分享成功的喜悦,这样自己才能取得更大的成功,这必须拥有感恩和知恩图报的心。两人间默契的配合协作;目光中传递坚定的信念;面对困难时暗示性的激励;是刻骨铭心的、无所畏惧的、内心充满力量的!那些看似很有勇气、不畏艰难的人,并不是内心就没有害怕、恐惧,而是他们在艰难时刻能以积极的心态面对并及时地进行自我控制与调适。

最后,无论是否攀顶成功,每次挑战的过程是有收获的、快乐的。我想我们应该建立自信心,保持积极心态,给自己正面积极的心理暗示。遇到困难,运用我一定要!我一定行的坚定信念,面对艰难勇敢挑战自我,超越自我。清晰自己的目标,发挥相互协作;这样,我们才能发挥我们的团队合力,让我们不断成长。

### 第五个训练科目是盲人方阵

盲人方阵的意思是蒙住每个人的眼睛,寻找离我们只有5米距离的25米长的一根绳子,然后摆出一个最大面积的正方形,时间为45分钟。

这个科目最后总结成功的经验大家一起讨论方法,但最后确

定一个方案并以队长为中心，大家必须服从。这样就在规定的时间里完成任务。正确理解团体与个体，团队成员之间的关系，认同组织形式，明确组织目标，实现畅快表达式意愿和聆听另人观点，最终形成高绩效团队成功完成任务。我们失败的原因在于观点不一致，争论的时间太长，而且不服从，按个人观点去做，在思想不服的情况下实践，一定不会取得好的结果，造成混乱，不团结，不服从是我们失败的根本原因。

## 第六个训练科目是急速60秒

通过“急速60秒”拓展训练项目，在训练活动结束后分享自己参加活动的心得体会、讨论完成项目的更佳方案以及通过这些活动得到了什么启示。

“急速60秒”主要是训练团队合作与分工的关系，通过团队每个人员的合理分工，共同协作，高效完成任务。

“急速60秒”是一项让人印象深刻的游戏：桌上反放30张代表1—30的数字信息卡片，卡片没有标明数字，而是一些形象图案，如画着一只碗，代表1，孔子代表2(孔老二之意)，一座大山，代表3，有的是英文等等，反正让人看了让人有些晕菜。要求各队充分联想，识别所代表的数字。项目总时间固定不变，每队有8次进场机会，任务是要在60秒内把圆圈内的卡片从小到大依次由队长交给培训师，每次各队队员进场后，按照顺序操作卡片，培训师接过卡片后予以确认，顺序不对重新来过。这个游戏一开始就将人们引向了竞争，这种竞争能确保对于每个团队机会公平。而如果要为了整个团队的成功而合作，则势必形成分工，这将立刻造成权利与责任的不平衡，导致机会不均等。如果没有一种利益共存与共享的机制，来平衡内部的付出与回报，就无法达成真正的合作，最终损害整体集体的利益。

## 公司野外拓展训练心得体会篇四

今年华东野外拓展训练已结束,这次的拓展训练是我加入亚德客团队最为艰难辛苦的一次,同时也是收获最大的一次,有一些心得和广大同仁分享一下。

“成功往往等着有准备的人”，王总曾经语重心长地说过。首先，在这次拓展前两个月广州分公司的同仁们就开始做准备。为了提升公司形象和集体荣誉感,大家自费购买了迷彩服,在广州的某条路上，每天都形成一道亮丽的风景线。通过大家持之以恒的锻炼，不但增强了体质，也加强了集体凝聚力,让凡是参加拓展的同仁都能坚持到底。

其次，是在“破冰活动”中的搭塔环节。二十个的队员都必须遵守规则才能完成任务，否则是事倍功半。默契的配合，在这个时候没有领导，没有英雄，在一起只有众志成城同舟共济。联系实际，当前面对制造业整体形势的困窘，亚德客同仁也在不断加强自身内功的修炼，做好内部管理和信息化建设，提升服务质量，突显公司品牌优势。当然，公司的发展也是员工的发展，员工的进步提升了公司的协作能力。“大河无水小河干，小河流入大河大”——优秀的团队对公司建设起到很大的助推作用。

再次，是在攀登上山的过程。当时烈日当头骄阳似火，山路有陡峭险峻，没有可以避暑或很好休息的'地方。尤其是过了第一关时，当时面临进退两难的地步。队伍中有一些人已经支撑不住中暑倒下，还有一部分队员身感不适。我和教官一直在一起，目睹了他艰难的决择。当时队伍中有不同的声音，如果继续上山又有人会出现情况，如果下山那么这次拓展的意义已经不大。这时教官和公司领导商量后做出了统一的决定：上山的继续前行，停下的原地休息恢复体能。队伍中同仁们互相鼓励，争先为体力弱的背包扛物,很多同仁都做了看似不可能或不敢想的事情。

最后，经过了六个小时的艰难跋涉，大家共同到达了目的地。同仁们把酒言欢，载歌载舞。这时大家如同兄弟姐妹，如同久逢故知，互相交流，互相沟通，充分体现了团队大家庭的温馨和团结。下山前的沙盘演习，给我的感受就是企业或团队要有远大的战略部署，要有计划地勇于创新做事。

通过这次拓展让我受到了很大的启发和鼓舞，在今后的工作要加强交流，虚心学习，主动配合好公司的制度化建设，提高自身的能力来迎接未来的挑战！

正式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。有这样一句话：一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子。说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

在“盲人方阵”拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是“信任团队”——正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需

要信任。

背摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗？如果你站在高台时问：“准备好了吗？”下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味？你刚摔下时，承接者中突然有人逃跑、拆台，那会是什么结果？完成背摔的必备条件——精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

“驿站传书”活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“传书”的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！

## 公司野外拓展训练心得体会篇五

今年华东野外拓展训练已结束，这次的拓展训练是我加入亚德客团队最为艰难辛苦的一次，同时也是收获最大的一次，有一些心得和广大同仁分享一下。

“成功往往等着有准备的人”，王总曾经语重心长地说过。首先，在这次拓展前两个月广州分公司的同仁们就开始做准备。为了提升公司形象和集体荣誉感，大家自费购买了迷彩服，在广州的某条路上，每天都形成一道亮丽的风景线。通过大家持之以恒的锻炼，不但增强了体质，也加强了集体凝聚力，让凡是参加拓展的同仁都能坚持到底。

其次，是在“破冰活动”中的搭塔环节。二十个的队员都必须遵守规则才能完成任务，否则是事倍功半。默契的配合，在这个时候没有领导，没有英雄，在一起只有众志成城同舟共济。联系实际，当前面对制造业整体形势的困窘，亚德客

同仁也在不断加强自身内功的修炼，做好内部管理和信息化建设，提升服务质量，突显公司品牌优势。当然，公司的发展也是员工的发展，员工的进步提升了公司的协作能力。“大河无水小河干，小河流水大河大”——优秀的团队对公司建设起到很大的助推作用。

再次，是在攀登上山的过程。当时烈日当头骄阳似火，山路有陡峭险峻，没有可以避晒或很好休息的地方。尤其是过了第一关时，当时面临进退两难的地步。队伍中有一些人已经支撑不住中暑倒下，还有一部分队员身感不适。我和教官一直在一起，目睹了他艰难的抉择。当时队伍中有不同的声音，如果继续上山又有人会出现情况，如果下山那么这次拓展的意义已经不大。这时教官和公司领导商量后做出了统一的决定：上山的继续前行，停下的原地休息恢复体能。队伍中同仁们互相鼓励，争先为体力弱的背包扛物，很多同仁都做了看似不可能或不敢想的事情。

最后，经过了六个小时的艰难跋涉，大家共同到达了目的地。同仁们把酒言欢，载歌载舞。这时大家如同兄弟姐妹，如同久逢故知，互相交流，互相沟通，充分体现了团队大家庭的温馨和团结。下山前的沙盘演习，给我的感受就是企业或团队要有远大的战略部署，要有计划地勇于创新做事。

通过这次拓展让我受到了很大的启发和鼓舞，在今后的工作要加强交流，虚心学习，主动配合好公司的制度化建设，提高自身的能力来迎接未来的挑战！

正式进行拓展活动之前，要求两个队选出队长，取队名、绘制队旗、选定队歌。大家不约而同把选队长当作首要任务。我们队很快选出了队长。接下来队员们围在队长周围，在队长的统一安排下，分工合作，有条不紊地出色完成了后面的各项任务。有这样一句话：一头狮子带领的一群羊可以打败一头羊带领的一群狮子。说明了团队中核心人物的重要性。领导者应具备把握方向和机会的能力，这对团队的发展尤为

重要。他的人格魅力和能力对团队能起到传、帮、带的作用，他是团队文化理念的创立者、支持者和强力拥护者。优秀的团队需要核心。

在“盲人方阵”拓展游戏时，我们组很好地诠释了民主的意义。大家你一句我一句说着自己的想法、方案，互相补充，最后确定了最终的策略，这为成功打下了坚实的基础。一个人的智慧毕竟是有限的，如果只是某个人的一言堂，难免会有失策，也不利于调动大家的积极性。只有在民主的氛围下，大家群策群力，才能胜利。优秀的团队需要民主。

背摔活动，首先体现一种自信，但更多的却是“信任团队”——正是团队的密切配合，才没有让背摔者的自信成为自负，也正是他们用对一个生命负责的责任感，搭建了一个可信而安全的平台。其次，你也是承接者，你必需让体验者放心，必须被别人信任，这样形成了一个信任链条：自信——信任团队——信任他人——被人信任。优秀的团队需要信任。

背摔活动时如果承接者只有一人，你敢背摔吗？如果你站在高台时问：“准备好了吗？”下面的同志嘻嘻哈哈，你的心里是什么滋味？你刚摔下时，承接者中突然有人逃跑、拆台，那会是什么结果？完成背摔的必备条件——精诚合作。一个优秀的团队犹如一群在天空飞翔的大雁一样，排着人字队形，在领头雁的带领下，齐心协力、精诚合作，不断飞向理想的彼岸。优秀的团队需要合作。

“驿站传书”活动始终是俩队的竞争，竞争把伙伴们的积极性调动起来了。每一轮“传书”的速度、质量都在进步，策略在不断地完善。胜利者高声欢呼，失败者马上总结经验教训，准备再战。团队活力来自于竞争，成功也源于竞争，优秀的团队更需要竞争！